



食育ひろば
















11月8日は、『いい(11)歯(8)の日』です。丈夫な歯を作り、健康に過ごすためには、歯みがきはもちろん毎日の食事が大切です。どのような食べものが、歯の形成に必要なのか見ていきましょう。



歯を強くする栄養素



たんぱく質	カルシウム	ビタミンA
<p>◎歯の土台を作る</p> <p>◎カルシウムの吸収をよくする</p> <p>*卵 *肉 *牛乳・乳製品</p>  <p>*魚 *豆・大豆製品</p> 	<p>◎歯の原料となる</p> <p>*牛乳・乳製品 *小魚</p>  <p>*大豆・大豆製品 *ごま</p>  <p>*小松菜 *ひじきなど</p> 	<p>◎歯のエナメル質を作る</p> <p>*レバー *卵 *チーズ</p>  <p>*ほうれん草・かぼちゃなどの緑黄色野菜</p> 
ビタミンD	ビタミンC	マグネシウム
<p>◎カルシウムの利用を高める</p> <p>*魚介類 特にイワシやサケ、うなぎなどは多い</p>  <p>*きのこ 特にシイタケやキクラゲは多い</p> 	<p>◎歯の象牙質を作る</p> <p>◎カルシウムの吸収をよくする</p> <p>*野菜 *くだもの</p>  <p>*いも類 いもに含まれるビタミンCは加熱調理でも壊れない</p> 	<p>◎カルシウムの吸収を助ける</p> <p>*魚介類 *海藻類 *納豆</p>  <p>*玄米・ココアなど</p> 

今は乳歯ですが、乳歯の下にはすでに永久歯が育っています。これらの栄養素をバランスよく継続して摂ることで丈夫な歯を育てることができます。また食物繊維の多い食物(切干大根やごぼう、納豆など)は噛む回数が増えるため、あごの骨を丈夫にし歯をますます丈夫にしてくれます。楽しく食べて、からだの中から歯を健康にしていきましょう。

いまがおいしい たべもの 「なまえ は なあに？」

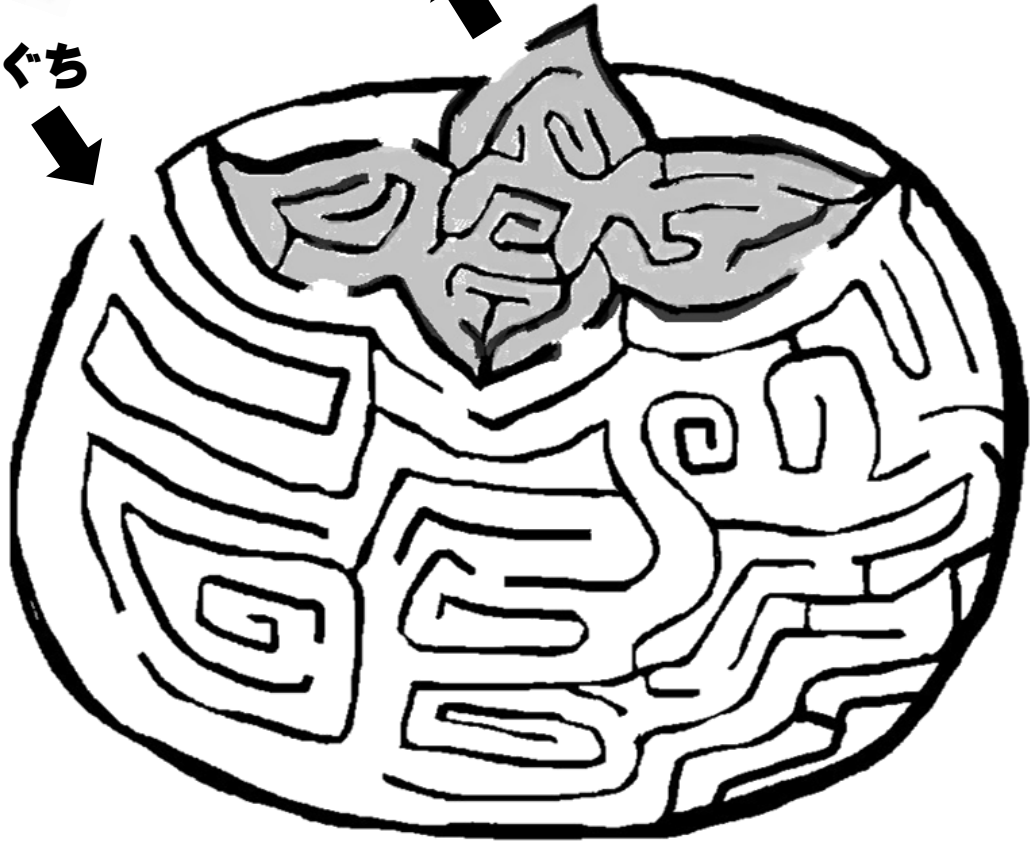
あまいの と しぶいのが あるよ

あまくなると むしさんが
たべちゃうよ



いりぐち

でぐち



<こたえ>
かき

いりぐち

でぐち

